



ISSN: 3060-4613



MAKTABGACHA
VA MAKTAB
TA'LIMI VAZIRLIGI



№10
2025

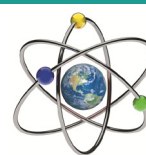
- 13.00.00 Pedagogika fanlari
- 13.00.01 Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
- 13.00.02 Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
- 13.00.03 Maxsus pedagogika
- 13.00.04 Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
- 13.00.05 Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
- 13.00.06 Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohaları va bosqichlari bo'yicha)
- 13.00.07 Ta'limda menejment
- 13.00.08 Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
- 13.00.09 Ijtimoiy pedagogika
- 07.00.00 Tarix fanlari
- 19.00.00 Psixologiya fanlari
- 01.00.00 Fizika-matematika fanlari
- 02.00.00 Kimyo fanlari
- 03.00.00 Biologiya fanlari
- 09.00.00 Falsafa fanlari
- 10.00.00 Filologiya fanlari
- 11.00.00 Geografiya fanlari

M

MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI

Pedagogika, psixologiya fanlariga ixtisoslashgan ilmiy jurnal

PSIXOLOGIYA YO'NALISHI



MAKTABGACHA VA MAKTAB TA'LIMI



Elektron nashr. 161 sahifa,
1-oktyabr, 2025-yil.

BOSH MUHARRIR:

Karimova E'zoza Gapiirjanovna – O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vaziri

BOSH MUHARRIR O'RINBOSARI:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Pedagogika fanlari doktori, professor

TAHRIRIYAT KENGASHI A'ZOLARI

Ibragimov X.I. – pedagogika fanlari doktori, akademik
Shoumarov G'.B. – psixologiya fanlari doktori, akademik
Qirg'izboyev A.K. – Tarix fanlari doktori, professor
Jamoldinova O.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Sharipov Sh.S. – pedagogika fanlari doktori, professor
Shermuhhammadov B.Sh. – pedagogika fanlari doktori, professor
Ma'murov B.B. – pedagogika fanlari doktori, professor
Madraximova F.R. – pedagogika fanlari doktori, professor
Kalonov M.B. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Nabiyev D.X. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Qo'ldoshev Q. M. – iqtisodiyot fanlari doktori, professor
Ikramxanova F.I. – filologiya fanlari doktori, professor
Ismagilova F.S. – psixologiya fanlari doktori, professor (Rossiya)
Stoyuxina N.Yu. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Rossiya)
Magauova A.S. – pedagogika fanlari doktori, professor (Qozog'iston)
Rejep O'zyurek – psixologiya fanlari doktori, professor (Turkiya)
Wookyu Cha – Koreya milliy ta'lim universiteti rektori (Koreya)
Polonnikov A.A. – psixologiya fanlari nomzodi, dotsent (Belarus)
Mizayeva F. O. – Pedagogika fanlari doktori, dotsent
Baybayeva M.X. – pedagogika fanlari doktori, professor
Muxsiyeva A.T. – pedagogika fanlari doktori, professor
Aliyev B. – falsafa fanlari doktori, professor
G'afurov D. O. – falsafa fanlari doktori (PhD)
Shomurodov R.T. – iqtisodiyot fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Mirzayeva F.O. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Jalilova S.X. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Bafayev M.M. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Usmonova D.I. – Samarqand iqtisodiyot va servis institute dotsenti
Saifnazarov I. – falsafa fanlari doktori, professor
Nematov Sh.E. – pedagogika fanlari nomzodi (PhD)
Tillashayxova X.A. – psixologiya fanlari nomzodi (PhD), dotsent
Yuldasheva F.I. – pedagogika fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD), dotsent
Doniyorov S. M. – "Yangi O'zbekiston" va "Pravda Vostoka" gazetalar tahririyati DM bosh muharriri, O'zbekiston Respublikasida xizmat ko'rsatgan jurnalist, filologiya fanlari nomzodi (PhD)
Yuldasheva D.B. – filologiya fanlari bo'yicha falsafa (PhD) doktori, dotsent
Tangriyev A. T. – Toshkent davlat iqtisodiyot universiteti kafedra professori
Ashurov R. R. – psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)
Panjiyev M. A. – Qashqadaryo viloyati Maktabgacha va maktab ta'limi boshqarmasi boshlig'ining birinchi o'rinbosari
Xudayberganov N. A. – Xorazm Ma'mun akademiyasi Tabiiy fanlar bo'limining katta ilmiy xodimi, biologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD)

Muassis: "Tadbirkor va ishbilarmon" MChJ

Hamkorlarimiz: O'zbekiston Respublikasi Maktabgacha va maktab ta'limi vazirligi, O'zbekiston milliy pedagogika universiteti

EDITOR-IN-CHIEF:

Karimova E'zoza Gapirzhanovna – Minister of Perschool and School Education of the Republic of Uzbekistan

DEPUTY EDITOR-IN-CHIEF:

Ibragimova Gulsanam Ne'matovna – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

EDITORIAL BOARD MEMBERS:

Ibragimov X.I. – Doctor of Pedagogical Sciences, Academician

Shoumarov G'. B. – Doctor of Psychological Sciences, Academician

Qirg'izboyev A. K. – Doctor of Historical Sciences, Professor

Jamoldinova O.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Sharipov Sh.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Shermuhhammadov B.Sh. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Ma'murov B.B. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Madraximova F.R. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Kalonov M.B. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Nabiyev D.X. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Koldoshev K. M. – Doctor of Economic Sciences, Professor

Ikramxanova F.I. – Doctor of Philological Sciences, Professor

Ismagilova F.S. – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Russia)

Stoyuxina N.Yu. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Russia)

Magauova A.S. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor (Kazakhstan)

Rejep O'zyurek – Doctor of Psychological Sciences, Professor (Turkey)

Wookyu Cha – President of the National University of Education, Korea (South Korea)

Polonnikov A.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor (Belarus)

Mizayeva F. O. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Baybayeva M.X. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Muxsiyeva A.T. – Doctor of Pedagogical Sciences, Professor

Aliyev B. – Doctor of philosophy, professor

Gafurov D. O. – Doctor of Philosophy (PhD)

Shomurodov R.T. – Candidate of Economic Sciences (PhD), Associate Professor

Mirzayeva F.O. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Jalilova S.X. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Bafayev M.M. – Doctor of Philosophy in Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Usmonova D.I. – Associate Professor, Samarkand Institute of Economics and Service

Saifnazarov I. – Doctor of philosophy, professor

Nematov Sh.E. – Candidate of Pedagogical Sciences (PhD)

Tillashayxova X.A. – Candidate of Psychological Sciences (PhD), Associate Professor

Yuldasheva F.I. – Doctor of Philosophy in Pedagogical Sciences (PhD), Associate Professor

Doniyorov S. M. – Editor-in-Chief of the Editorial Board of the newspapers "Yangi Uzbekiston" and "Pravda Vostoka", Honored Journalist of the Republic of Uzbekistan, Candidate of Philological Sciences (PhD)

Yuldasheva D.B. – Doctor of Philosophy (PhD) in Philological Sciences, Associate Professor

Tangriyev A.T. – is a professor of Tashkent State University of Economics

Ashurov R. R. – doctor of philosophy (PhD) in psychology

Panjiyev M. A. – First Deputy Head of the Department of Preschool and School Education of the Kashkadarya Region

Khudaiberganov N. A. – Senior Researcher of the Department of Natural Sciences of the Khorezm Mamun Academy, Doctor of Philosophy (PhD) in Biological Sciences

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali O'zbekiston Respublikasi Oliy attestatsiya komissiyasining quyidagi qarorlariga asosan pedagogika va psixologiya fanlari bo'yicha falsafa doktori (PhD) hamda fan doktori (DSc) ilmiy darajasiga talabgorlarning dissertatsiyalaridagi asosiy ilmiy natijalarni chop etish uchun milliy ilmiy nashrlar ro'yxatiga kiritilgan:

Pedagogika fanlari bo'yicha: OAK Kengashi tavsiyasi (26.08.2024-y., №11-05-4381/01) asosida:

- Ekspert kengashi (29.10.2024-y., №10)
- Rayosat qarori (31.10.2024-y., №363/5)

Psixologiya fanlari bo'yicha: Toshkent davlat pedagogika universiteti murojaatiga asosan OAK tavsiyasi (24.04.2025-y., №11-05-2566/01):

- Ekspert kengashi (25.05.2025-y., №10)
- Rayosat qarori (08.05.2025-y., №370/5)

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali

26.09.2023-yildan

O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Administratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.

Litsenziya raqami: №136361



MUNDARIJA

ICHKI ISHLAR ORGANLARI XODIMLARIDA SUITSIDAL XULQ-ATVORNI KAMAYTIRISHDA PSIXOKORREKSIYA DASTURLARINING SAMARADORLIGI VA IJTIMOY AHAMIYATI.....	8
Tursunova Ozoda Abdullayevna	
O'ZBEKISTONNI RIVOJLANTIRISH STRATEGIYASI: FUQAROLIK JAMIYATI.....	14
Abdikadirov Umidjon Ruzbayevich	
TALABALARDA KASBIY MOTIVATSIYANI RIVOJLANTIRISHNING PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI	18
Ayakulov Ulug'bek Abdug'affor o'g'li	
TALABALARDA LIDERLIK XUSUSIYATINING NAMOYON BO'LISHINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK OMILLARI.....	22
Sobitova Shaxnoza Shokir qizi	
O'SMIRLARDA TURLI XIL YOT G'OYALARGA BERILISHNING AYRIM IJTIMOY-PSIXOLOGIK MASALALARI	27
Tulyaganova G.O.	
IXTISOSLASHTIRILGAN MAKTABLARDAGI O'QUVCHILARNING O'QUV MOTIVATSIYASI VA STRESS DARAJASI MUNOSABATI.....	31
Xodjayeva Dilnovoz Djumoyevna	
OILA-TURMUSH DOIRASIDAGI VOYAGA YETMAGANLAR ORASIDA JINOYATLARNING KELIB CHIQISHIGA TA'SIR KO'RSATUVCHI SHAXSNING HULQ-ATVORIDAGI XUSUSIYATLARI	36
Bo'riyeva Mahbuba Shavkatovna	
PSIXOGISTALOGIYANING YANGI YO'NALISH SIFATIDA YUZAGA KELISHI ZARURATI VA ILMIY ASOSLARI	41
Azimov.J.S., Melibayeva R.N.	
KONSTRUKTIV YONDASHUV ASOSIDA TALABALARDA LIDERLIK QOBILIYATLARINI RIVOJLANTIRISH.....	44
Kurbonova Mushtariybegim Baxtiyorjon qizi	
BO'LAJAK KASB TA'LIMI O'QITUVCHILARIDA KASBIY IDENTIFIKATSIYANI SHAKLLANTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI VA ZAMONAVIY YONDASHUVLAR	47
Kurbonov Munis Umirbekovich	
BOLALARDA KOGNITIV JARAYONNING RIVOJLANISHI.....	52
Raxmonova Shaxrizoda Laziz qizi	
SUN'IY INTELLEKT VOSITALARINING TURLARI VA YOSHLARNING PSIXOLOGIK BARQARORLIK XUSUSIYATLARIGA TA'SIRI	56
Ismailov Avazbek Axadjon o'g'li	
PROFIL ORTIDAGI "MEN" RAQAMLI SHAXSIYAT VA UNING PSIXOLOGIK OQIBATLARI.....	60
Azizova Shodiya Utkur qizi, Tulyaganova Gulnoza Olimjon qizi	
OILA HAYOTIDA AYOLNING IJTIMOY ROL IDENTIFIKATSIYASI: PSIXOLOGIK TAHLIL.....	63
Xujayeva Zarnigor Muzaffar qizi	
YOSH MUTAXASSISLARINING KASBIY MOSLASHUV MEXANIZMLARI	68
Shodiyeva Rayhon Saydullayevna	
SALBIY EMOTSIONAL KECHINMALARNING SHAXSLARARO MUNOSABATLARGA TA'SIRI	75
Mirabdullayeva Sh. A.	
GLOBALASHUVNING SHAXS SHAKLLANISHIGA TA'SIRINING PEDAGOGIK PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	79
Raxmatova Zamira Baxtiyorovna	



ВЛИЯНИЕ СТИЛЕЙ ПРИВЯЗАННОСТИ РОДИТЕЛЕЙ НА ВОСПИТАТЕЛЬНЫЕ ПРАКТИКИ И ЭМОЦИОНАЛЬНЫЕ ОТНОШЕНИЯ С ДЕТЬМИ.....	83
Шомуродова Махфуза Аслитдиновна	
BO'LAJAK MUTAXASSISLARNING KASBIY DINAMIK RIVOJLANISHIDA SHAXS IJTIMOYILASHUVI VA ADAPTIV INTELLEKT MUAMMOSI.....	88
Tuychiyeva Saodat Melikuziyevna	
LOGOTERAPIYA USULIDA PSIXOLOGIK XIZMAT KO'RSATISH.....	93
Narziqulova Gulrux Axrorovna	
O'ZINI O'ZI TUSHUNISH TUSHUNCHASINING PSIXOLOGIK TALQINI	98
Mahmudov Abdurasul	
ICHKI LOKUS NAZORATNI RIVOJLANTIRISH ORQALI O'QUVCHILARDA MUVAFFAQIYAT MOTIVATSIYASINI KUCHAYTIRISHNING PSIXOLOGIK MEXANIZMLARI	102
Karimov Sherzod Abdurasulovich	
SPORT FAOLIYATIDA YUZAGA KELADIGAN STRESS OMILLARI PSIXODIAGNOSTIKASI VA PSIXOKORREKSIYASI	106
Nazarov Davron Baxtiyor o'g'li	
YOSH KELINLAR PSIXOEMOTSIONAL HOLATIDA STRESS VA MOSLASHUV JARAYONLARI	111
G'afforova Dilfuza Jo'rayevna	
RAHBAR AYOLLAR FAOLIYATINING SAMARADORLIGINI OSHIRISH IMKONIYATLARI.....	114
Xudoyqulova Gulshoda Baxronovna	
O'SMIR RUHIY FAROVONLIGIGA TA'SIR ETUVCHI PSIXOLOGIK OMILLAR.....	118
Mustafayeva Muxlisa	
KEKSA ODAMNING PSIXOLOGIK HOLATI KOMPLEKS REABILITATSIYA KOMPONENTI SIFATIDA.....	122
Rustamova Manzura Ne'matjanovna	
KOMMUNIKATIV KOMPITENTLIK TUSHUNCHASINING NAZARIY ASOSLARI	126
Tajibayev Shohruh Maqsudovich	
ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ВУЗА КАК СИСТЕМА САМООРГАНИЗАЦИИ И РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОСТРАНСТВА.....	131
Рахманова Диляра Рустемовна	
ЭТНОПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ КАЗАХОВ И УЗБЕКОВ	136
Айдарова Диана Смутуллаевна	
ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ	138
Халмуратова Дилором	
TA'LIM SOHASIDA OROLBO'YI IQLIMIGA SHAXSNING MOSLASHUV STRATEGIYALARINI O'RGANILISHI.....	142
Jumamuratova Guljayna Kenesbayevna	
INSON RESURLARINI RIVOJLANTIRISH YANGI O'ZBEKISTON TARAQQIYOTINING BOSH OMILI SIFATIDA.....	145
Axmedov Alisher Gayrat o'g'li	
TARBIYACHI PEDAGOGNING PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	150
A.K.Shamshetova	
AFFILIATSIYA MOTIVINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK TADQIQOTLARDI O'RGANILISHI	153
Samatova Sevara G'ayratovna	
OLIIY TA'LIM MUASSASALARI TALABALARINING IJTIMOY-PSIXOLOGIK XUSUSIYATLARI.....	157
Yadgarova Ozoda Ibragimovna	

ПСИХОЛОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОЯВЛЕНИЯ КОМПЛЕКСА НЕПОЛНОЦЕННОСТИ У ПОДРОСТКОВ

Халмуратова Дилором

Преподаватель кафедры «Психология»
Национального педагогического университета
Узбекистана имени Низамий

Аннотация: Комплекс неполноценности в дисфункциональном деструктивном варианте представляет серьезную опасность для личности. Он сопровождается специфическими состояниями, страхом, депрессиями, стрессом, до крайней формы своего разрешения – суицида. Порождая сильные негативные переживания, комплекс неполноценности накладывает отпечаток на личность подростка и влияет на весь его дальнейший жизненный путь.

Ключевые слова: комплекс неполноценности, деструктивный внутриличностный конфликт, недостаточность, самооценка, фрустрация, беспомощность, стресс, депрессия, личность, интеллектуальные особенности личности.

Annotatsiya: Kamchilik kompleksi o'zining disfunktsional, vayronkor shaklida shaxs uchun jiddiy xavf tug'diradi. Bunga ma'lum holatlar, qo'rquv, tushkunlik, stress va o'ta og'ir shaklda o'z joniga qasd qilish hamroh bo'ladi. Kuchli salbiy tajribalarni keltirib chiqaradigan nopoklik kompleksi o'smirning shaxsiyatida o'z izini qoldiradi va uning butun kelajak hayotiga ta'sir qiladi.

Kalit so'zlar: Kamchilik kompleksi, vayronkor ichki shaxs mojarosi, qobiliyatsizlik, o'ziga ishonch, umidsizlik, ojizlik, stress, tushkunlik, shaxsiyat, intellektual xususiyatlar.

Abstract: The inferiority complex in the dysfunctional destructive version is a serious danger to the individual. It accompanied by specific conditions, fear, depression, stress, to the extreme form of its resolution - suicide. Generating strong negative experiences, the inferiority complex leaves an imprint on the personality of the teenager and affects his entire further life path.

Key words: a complex of inferiority, destructive intrapersonal conflict, failure, self-esteem, frustration, helplessness, stress, depression, personality, intellectual characteristics of the personality.

ВВЕДЕНИЕ

Комплекс неполноценности – это совокупность эмоций, мыслей и поведения, отражающая ощущение собственной ущербности, убеждение в превосходстве окружающих. Проявляется неуверенностью, боязнью совершения ошибок, избеганием общения, завистливостью, переживанием собственной неудачливости, неспособности достигать целей. Становится основой для развития депрессии, обсессивно-компульсивного невроза, тревожного расстройства. Диагностика выполняется методом клинической беседы и психологического тестирования. Для психокоррекции применяется когнитивно-поведенческая психотерапия, психоанализ, тренинги. Понятие комплекса неполноценности было разработано австрийским психоаналитиком А. Адлером [1]. Он изучал формирование компенсаторных механизмов у детей с дефектами развития, и чувство неполноценности рассматривал как результат физического отклонения, а позже – как универсальную движущую силу развития. Успешный опыт преодоления трудностей формирует сильные черты личности, неудачи способствуют укреплению комплекса. Этим объясняется его распространенность в западном обществе, где большая значимость придается личным достижениям человека. Гендерные роли влияют на особенности проявления данного симптома комплекса: мужчины переживают его тяжелее, с [невротическими расстройствами](#) и гиперкомпенсацией. Заниженная самооценка или комплекс неполноценности — это постоянное, навязчивое ощущение себя хуже других, сопровождающееся постоянной неуверенностью в себе и своих силах. Самооценка ребенка влияет на то, как ребенок умеет общаться, как реагирует на критику, как ведет себя в конфликтной ситуации, насколько сильно он стремится к общению, каких друзей себе выбирает.



ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ ПО ТЕМЕ

Изучение комплекса неполноценности заинтересовало как зарубежных учёных, таких как: А.Адлер, З.Фрейд, Э. Фромм, так и российских: Л.С.Выготский, Э.А. Соколова, В.М.Сорокин и другие. По их мнению, ведущую роль в развитии комплекса играют особенности физического состояния и воспитания. Согласно теории, А. Адлера причины воздействуют в раннем детстве. Поддержанию и усилению симптомов способствуют демографические, социальные, политические, религиозные, этнические факторы. К наиболее вероятным причинам комплекса неполноценности относятся [1]:

МЕТОДОЛОГИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Физические недостатки. Эффективность и успешность человека может ограничиваться неполноценностью органа, непривлекательностью (диспропорциональностью, асимметрией, полнотой). К данной группе относятся врожденные и приобретенные дефекты, особенности внешности.

Ошибки воспитания. Переживание чувства неполноценности возникает при чрезмерной родительской опеке, препятствующей навыку самостоятельного решения проблем. Другой вариант деструктивного воспитания – недостаточное внимание, сравнение с более успешными детьми, отсутствие похвалы и поощрений.

Негативный опыт. Неудачи в сфере карьеры, семейной жизни, интимных отношений способствуют развитию неуверенности в собственных силах. У женщин комплекс может быть вызван разводом, у мужчин – отсутствием хорошо оплачиваемой работы.

Необоснованная критика окружающих. На уровень самооценки влияют некорректные высказывания значимых людей: родителей, супруга, брата, сестры, начальника. Распространенным примером является использование сверх обобщений: «ты никогда не сможешь», «ты всегда проигрываешь».

АНАЛИЗ И РЕЗУЛЬТАТЫ

Комплекс неполноценности формируется в период раннего детства, когда ребенок начинает понимать, что не все желания могут стать реальностью, а возможности для реализации его намерений ограничены. Сначала ограничения обнаруживаются на физическом уровне – несформированность навыков, наличие потребностей, материальных преград. Позже осознаются психологические границы, задаваемые воспитанием, отношениями с другими людьми. До школьного возраста успешным способом компенсации является игра. Ребенок примеряет роли, использует фантазию для образного воплощения желаний. Школьники оказываются в системе требований, оценок, необходимости реальных достижений. Формируется страх оказаться неполноценным – недолюбленным, отвергнутым, одиноким. С одной стороны, этот страх становится движущей силой развития, с другой – препятствует продуктивной активности. Комплекс закрепляется в структуре личности при наличии негативных факторов–опыта неудач, неконструктивной критики, отсутствии поддержки близких.

Психологии выделяют основных признаков заниженной самооценки у детей и подростков:

1. Внешний вид — может быть неряшлив, небрежен.
2. Тихий тембр голоса, невнятная речь, заискивающие интонации, привычка извиняться без видимых причин за свои поступки.
3. Излишняя критичность к себе и своим поступкам, самобичевание.
4. Часто на лице страдальческое выражение лица, при разговоре дети с комплексом неполноценности обычно избегают смотреть на собеседника; чрезмерно сутулятся (желание быть незаметным); садятся на самый край стула, переплетая ноги (защита от окружающих) или пряча их под стул.
5. Малообщительны, ведомые, постоянно жалуются на плохое самочувствие, неприятности. Чаще всего неуверенные в себе дети и подростки — интроверты (эмоции, чувства направлены внутрь себя, а не во внешний мир).
6. Излишняя агрессивность. Грубость с окружающими как защита от внешнего мира, неверие в себя рождает недоверие и к окружающим.
7. Болезненная реакция на критику, плаксивость.
8. Чрезмерная внешняя самоуверенность в поведении, как ни странно, говорит о низкой самооценке, сопровождается желанием «выделиться из толпы» (необычная одежда или поведение с претензией на «оригинальность»). Особенно сильно проявляется в подростковом возрасте.
9. Желание быть первым всегда и везде. Подросток живет в постоянном стрессе, вынужден доказывать себе и окружающим, что он лучше всех. Личности, уверенной в себе, любящей себя, нет нужды доказывать свою «исключительность».

И.А. Красильников, Э.А. Соколова считают, что одной из главных причин формирования комплекса неполноценности в юношеском возрасте происходит в результате внутриличностного конфликта, заключающийся в несоответствии между желаниями личности и действительностью, которая блокирует их удовлетворение. По своим последствиям внутриличностный конфликт может быть конструктивным и деструктивным. Деструктивный протекает в форме тяжёлых переживаний, сопровождающихся специфическими состояниями, страхом, депрессиями, стрессом, может перейти в невроз [3,4].

Таким образом, жизненный сценарий, заложенный в детстве, влияет на эмоциональный настрой человека, его содержательную составляющую жизни, ее конкретный финал, без возможности собственного выбора [2]. Так как юношеский возраст характеризуется саморефлексией и выбором дальнейшего жизненного пути, то личность сможет осознать сценарий, который он использует и при необходимости сменить его на наиболее конструктивный, например, «Победитель», тем самым взяв ответственность и вернув себе авторство своей жизни. Основная роль жизненного сценария в формировании чувства неполноценности для всех юношей в целом проявляется в «провалах», которые случаются в их жизни, в неудачах и их неуспешности [5].

Основное проявление комплекса – переживание собственной неполноценности и ущербности. Деструктивный вариант поведения включает замкнутость, ограничение контактов, боязнь быть активным, совершить ошибку, оказаться объектом насмешек или осуждения. Люди избегают общения, новых знакомств, публичных выступлений. Не проявляют инициативу на работе, редко бывают удовлетворены своей деятельностью. Женщины склонны выставлять себя в роли жертвы, мужчины маскируют неуверенность повышенной агрессивностью, обвинительной позицией. Характерно высокомерие, пристрастие к алкоголю, демонстрация внешних атрибутов успешности (дорогой одежды, аксессуаров, автомобилей).

Продуктивное поведение при комплексной неполноценности называется гиперкомпенсацией. Внутреннее напряжение и недовольство собой становится мотивирующей силой. Чтобы избежать негативных переживаний, люди усилием воли преодолевают ограничения. Так, человек с [заиканием](#) становится диктором, с двигательными нарушениями – спортсменом, школьный «троечник» оканчивает институт, получает диплом с отличием. Достижения на некоторое время компенсируют чувство неуверенности. Однако если комплекс стал частью личности, людям приходится постоянно трудиться, добиваться успеха, чтобы получить одобрение и восхищение окружающих. Продолжительное и острое переживание комплекса неполноценности приводит к развитию невротических расстройств. В детстве формируются [нарушения речи](#) (заикания, [запинки](#)), непроизвольные мышечные подергивания, [ночные кошмары](#) и страхи. У взрослых наиболее распространенным осложнением является [депрессия](#) с тревожным компонентом. Реже развивается обсессивно-компульсивное расстройство, [панические атаки](#), [психосоматические заболевания](#). При деструктивном поведении существует риск десоциализации – нарушаются семейные и дружеские отношения, люди расторгают браки, увольняются с работы.

По мнению М. И. Тимофеева, комплекса неполноценности появляется за счет выраженной зависимости от окружающих. Особенно в первые годы жизни ребенок полностью зависим от матери, он идентифицирует себя с ней, мать и ребенок неделимы. Именно раннее появление ощущения неполноценности закладывает основу для будущей борьбы за превосходство над своим окружением. Само по себе чувство неполноценности не считается болезнью или недостатком, так как человек при рождении является слабым, беззащитным и беспомощным и изначально люди не равны по ряду критериев (пол, вес, рост, физические особенности и т. д.). Однако это чувство неполноценности может трансформироваться в комплекс неполноценности.

При психопрофилактике и устроение данной проблемы можно дать некоторые рекомендации. Помощь подросткам основана на методах [психотерапии](#). Занятия должны быть направлены на выявление положительных и отрицательных сторон личности подростка, освоение навыков самоанализа, продуктивной коммуникации, снижение эмоционального напряжения, устранение страхов. Психотерапия проводится со специалистом, самостоятельно и в группе. Компенсация комплекса неполноценности проходит успешно, когда подросток осознает его наличие и использует техники, предлагаемые психотерапевтом – самоанализ, остановка негативных мыслей, улучшение навыков общения, принятие критики. Основа профилактики – правильное воспитание. Родителям и педагогам необходимо избегать чрезмерной опеки, позволять ребенку проявлять самостоятельность, совершать ошибки и относиться к ним как к опыту. Особенно важно не сравнивать его успехи с достижениями других детей, унижать после неудач и промахов. Очень важно научить самоанализу: после получения плохой оценки, проигрыша на соревнованиях следует поддержать ребенка и обсудить, что нужно сделать для получения лучшего результата в будущем.

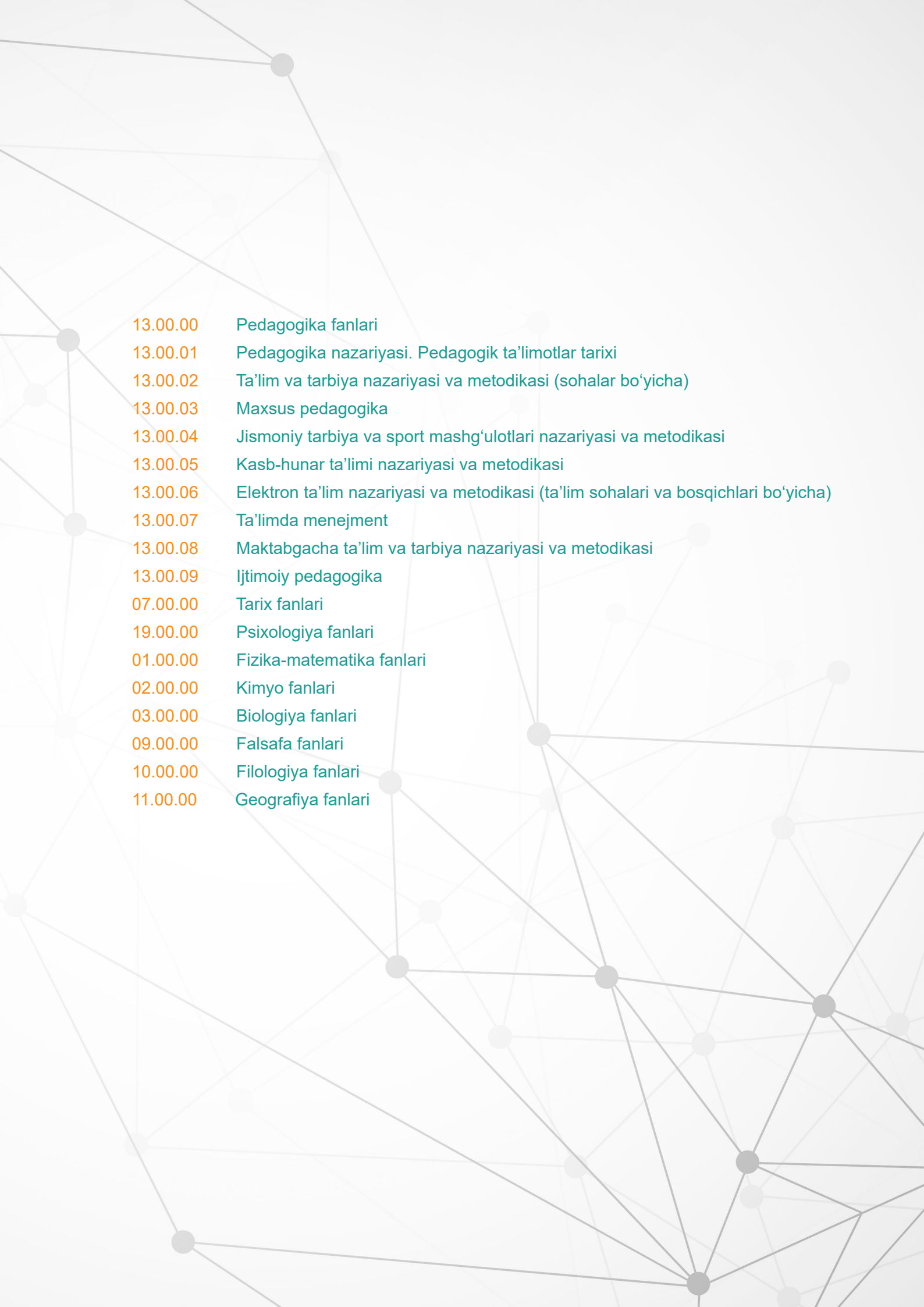


ВЫВОДЫ И ПРЕДЛОЖЕНИЯ

Анализ литературы показывает, что большинство подростков с ярко выраженным комплексом неполноценности характеризуется развитым воображением, ориентацией на внутренний мир, низкой толерантностью по отношению к фрустрации, подверженностью чувствам, склонностью к лабильности настроения, раздражительностью, тревожностью, депрессивностью, ранимостью, робостью, застенчивостью, неуверенностью в своих силах, подозрительностью и впечатлительностью. Среди них больше тех, кто критически настроен, жаждет перемен и готов к радикальным действиям. Такие подростки в межличностных отношениях характеризуются расчетливостью, проницательностью, дипломатичным подходом к окружающим людям. Комплекс неполноценности мешает гармоничному развитию личности. Он возникает в детстве и часто остается на всю жизнь. Причем, внешне это не всегда заметно. Комплекс неполноценности не только мешает развитию личности, но и может перерасти в затяжную депрессию, невроз, особенно если он усугублен иррациональным чувством вины. Кроме того, если ребенок или подросток страдает заниженной самооценкой, то у него могут быть страхи, фобии, и другие навязчивые состояния, могут возникнуть и психосоматические заболевания. Справиться с тяжелой формой этого комплекса помогут психологии и психотерапевты.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. — М.: Академический проект, 2012.
2. Божович Л. И. Личность и её формирование в детском возрасте. — М.: Просвещение, 1968.
3. Красильников И.А. Феномен внутриличностного конфликта в социальном психоанализе // Известия Саратовского университета. Новая серия. Философия. Психология. Педагогика. 2014. № 4. С. 68–72.
4. Соколова Э.А. Психологические проблемы в исследованиях Альфреда Адлера // Вестник Челябинского государственного педагогического университета. 2016. № 7. С. 156–158.
5. Реан А. А. Психология личности. — СПб.: Питер, 2019.
6. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. — М.: Прогресс, 1994.
7. Ермаков П. Н., Ситникова М. А. Психологические особенности самооценки подростков // Вопросы психологии. — 2020. — №4. — С. 85–92.
8. Фромм Э. Человек для самого себя. — М.: АСТ, 2017.



13.00.00	Pedagogika fanlari
13.00.01	Pedagogika nazariyasi. Pedagogik ta'limotlar tarixi
13.00.02	Ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi (sohalar bo'yicha)
13.00.03	Maxsus pedagogika
13.00.04	Jismoniy tarbiya va sport mashg'ulotlari nazariyasi va metodikasi
13.00.05	Kasb-hunar ta'limi nazariyasi va metodikasi
13.00.06	Elektron ta'lim nazariyasi va metodikasi (ta'lim sohalar va bosqichlari bo'yicha)
13.00.07	Ta'limda menejment
13.00.08	Maktabgacha ta'lim va tarbiya nazariyasi va metodikasi
13.00.09	Ijtimoiy pedagogika
07.00.00	Tarix fanlari
19.00.00	Psixologiya fanlari
01.00.00	Fizika-matematika fanlari
02.00.00	Kimyo fanlari
03.00.00	Biologiya fanlari
09.00.00	Falsafa fanlari
10.00.00	Filologiya fanlari
11.00.00	Geografiya fanlari



AKTABGACHA VA AKTAB TA'LIMI

Mas'ul muharrir: Ramzidin Ashurov

Ingliz tili muharriri: Murod Xoliyorov

Musahhih: Alibek Zokirov

Sahifalovchi va dizayner: Iskandar Islomov

2025. № 10

© Materiallar ko'chirib bosilganda "Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali manba sifatida ko'rsatilishi shart. Jurnalda bosilgan material va reklamalardagi dalillarning aniqligiga mualliflar ma'sul. Tahririyat fikri har vaqt ham mualliflar fikriga mos kelamasligi mumkin. Tahririyatga yuborilgan materiallar qaytarilmaydi.

"Maktabgacha va maktab ta'limi" jurnali 26.09.2023-yildan O'zbekiston Respublikasi Prezidenti Adminstratsiyasi huzuridagi Axborot va ommaviy kommunikatsiyalar agentligi tomonidan №C-5669363 reyestr raqami tartibi bo'yicha ro'yxatdan o'tkazilgan.
Litsenziya raqami: № 136361.

Manzilimiz: Toshkent shahar, Yunusobod tumani
19-mavze, 17-uy.